Aroma Terapi

Jaelani

AROMA TERAPI

Jaelani

Pustaka Populer Obor
Jakarta 2017

DAFTAR ISI

PRAKATA

Aroma terapi merupakan bagian dari sekian banyak metoda pengobatan alami yang telah diipergunakan sejak berabad-abad lamanya.

Seiring dengan berkembangnya metoda pengobatan modern, kedudukan aroma terapi pun mulai tergantikan dan mengalami perkembangan pasang surut hingga nyaris hilang dan dilupakan orang. Namun sejak dipopulerkannya kembali penggunaan obat-obatan alami, metoda aroma terapi pun mulai diminati masyarakat. Bahkan semakin mendapat tempat terhormat, sejajar dengan metoda pengobatan modern. Apalagi dalam dua dekade terakhir ini, aroma terapi telah menjadi mitra bagi terapi medis modern, yaitu sebagai terapi pendukung. Hal ini terutama di bidang kecantikan dan perawatan tubuh (*kosmetika*) yang merupakan kelebihan dari metoda aromatis ini.

Berkenaan dengan hal itu, agaknya tidak berlebihan jika kehadiran buku ini menemani Anda — peminat dan pemerhati aroma terapi — sebagai bacaan 'pencerah' dalam rak-rak buku kesehatan. Dalam buku ini dipaparkan tentang aroma terapi dan sejarah perkembangannya, minyak esensial dan minyak basal, serta pemanfaatan

aroma terapi untuk kosmetika dan kesehatan dalam berbagai kondisi.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku ini. Begitu juga dengan kritik dan saran dari pembaca dan rekan-rekan, yang insya Allah kami terima dengan lapang hati. Harapan yang sangat didambakan adalah bahwa buku ini mampu memberikan secercah pengetahuan bagi pembaca, khususnya bagi peminat dan pemerhati aroma terapi sehingga dapat mempraktikkan metoda ini dalam kehidupan sehari-hari.

Bandung, Januari 2017

Penulis

1

MENGENAL AROMA TERAPI

• Apa Itu Aroma Terapi?

Istilah aroma terapi mulai dipopulerkan kembali pada awal milenium ketiga, seiring dengan terangkatnya kembali obat tradisional. Upaya ini berkaitan erat dengan semakin besarnya perhatian masyarakat terhadap keunggulan aroma terapi. Hal ini cukup beralasan, karena cara terapi ini dapat membantu meningkatkan kecantikan dan kesehatan luar dalam dengan cara yang mudah dan nyaman.

Aroma terapi berasal dari kata *aroma* yang berarti harum atau wangi, dan *therapy* yang dapat diartikan sebagai cara pengobatan atau penyembuhan. Sehingga *aroma terapi* dapat diartikan sebagai: "suatu cara perawatan tubuh dan atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial (*essential oil*)".

- **Sejarah Aroma Terapi**

Penggunaan metoda aroma terapi ini sebenarnya telah berlangsung cukup lama. Sejak 5000 tahun yang lalu, bangsa Mesir telah menggunakan getah dan minyak dari tumbuhan yang ada di sekitar negeri itu untuk perawatan tubuh, dupa pengharum ruangan maupun obat berbagai penyakit. Bahan-bahan yang berasal dari getah tanaman telah digunakan pula untuk membalsam mumi orang yang telah meninggal hingga dapat bertahan lama. Penggunaan bahan aromatis dari getah dan minyak tumbuhan tersebut merupakan cikal-bakal dalam sejarah aroma terapi.

Sementara orang-orang di Cina telah menggunakan rempah-rempah dan wewangian untuk meningkatkan kualitas kehidupannya, terutama yang berkaitan dengan perawatan tubuh dan penyembuhan beragam penyakit. Beberapa catatan sejarah menyebutkan bahwa penggunaan aroma terapi dipopulerkan pertama kali oleh Kaisar Shen Nung. Hal ini dapat dibuktikan dengan munculnya buku-buku kuno yang memuat tentang berbagai jenis tanaman untuk resep ramuan tradisional dalam bentuk tablet termasuk penyembuhan penyakit dengan cara aroma terapi ini.

Pada masa yang hampir bersamaan, di Babilonia juga mulai berkembang perdagangan berbagai jenis produk minyak esensial. Di samping untuk menambah nilai cita rasa (*plavour*) pada makanan, produk minyak aromatis ini juga telah digunakan sebagai bahan baku dalam pembuatan obat-obatan, parfum, dan keperluan kosmetik.

Di India, seorang ahli pengobatan terkenal bernama Ayurveda, juga telah mencoba dengan menggunakan berbagai macam minyak esensial dalam praktek pengobatannya. Hal ini diakui pula oleh Hippocrates, tokoh kedokteran dari Yunani yang menyatakan bahwa mandi dan melakukan pemijatan dengan menggunakan bahan wewangian (minyak esensial) bisa menjadikan tubuh selalu segar dan tetap sehat. Pendapat senada dikemukakan pula oleh Theophrastus, bahwa kandungan zat aromatis yang terdapat pada tanaman ternyata memiliki respons yang baik terhadap kondisi pikiran, perasaan, dan kesehatan tubuh.

Akar, batang, daun, bunga, dan buah tanaman sebagai penghasil minyak esensial

Aroma terapi juga telah berkembang di Romawi pada abad ke-3 Masehi. Ini terbukti bahwa masyarakat Romawi

sangat antusias dalam memproduksi dan mengembangkan penggunaan minyak esensial. Metoda aroma terapi ini bukan saja digunakan untuk hobi melainkan juga untuk menjaga kesehatan tubuh mereka. Pada saat itu, penggunaan produk aroma terapi sudah lazim dilakukan sebagai bahan campuran untuk perlengkapan mandi, keperluan pemijatan, dan parfum. Dari sana lah produk-produk minyak aromatik mulai menjadi barang berharga yang diperdagangkan antarnegara. Untuk selanjutnya, sebagian besar produknya dijual ke kota Corint (Yunani), Alexandria (Mesir), Palmyra dan Laodicea (Siria).

Penggunaan aroma terapi untuk keperluan kosmetik maupun pengobatan juga dikembangkan oleh bangsa-bangsa Arab. Pada masa itu tercatat nama Abu Ali al-Husain bin Abdullah bin Sina (980-1037), seorang dokter dan ahli farmasi muslim yang lebih dikenal dengan nama Ibnu Sina (Avecina). Beliau untuk pertama kali telah memperkenalkan cara-cara memisahkan kandungan minyak esensial dari suatu tanaman. Metoda yang ditemukannya ini selanjutnya dikenal dengan teknik penyulingan (*distilasi*).

Pada perkembangan selanjutnya, aroma terapi mulai menyebar ke negara-negara di kawasan Eropa. Kemudian pengetahuan ini diperkenalkan pula kepada penduduk di suku Indian (suku Aztec). Mereka sangat menyukai cara-cara pembuatan minyak esensial sebagai bahan aroma terapi dan mempergunakannya untuk keperluan perawatan tubuh serta untuk penyembuhan penyakit.

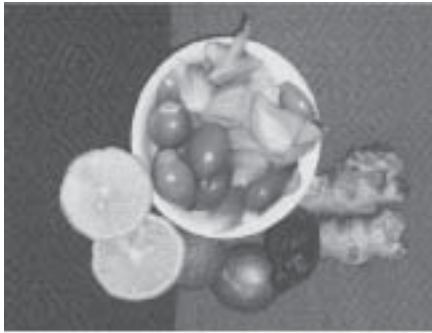
Pada masa Renaissance, penggunaan aroma terapi semakin dikenal luas oleh masyarakat Perancis. Oleh karena itu, metoda pembuatan minyak esensial ataupun minyak wangi pun mulai dikembangkan di Paris. Metoda ini pada akhirnya mendorong berkembangnya industri parfum besar di Paris dan masih tetap berjaya hingga masa sekarang. Upaya tersebut tentu saja tidak lepas dari dukungan Kaisar Perancis, Napoleon Bonaparte beserta Permaisuri Marie Antoneitte. Mereka lah yang telah mempublikasikan dan mempopulerkan penggunaan produk minyak aromatis dari tanaman.

Namun sejak ilmu kedokteran mulai dikenalkan dan berkembang pesat, penggunaan aroma terapi pun berangsur-angsur mulai terlupakan dan ditinggalkan orang. Peran ilmu kedokteran telah mengambil alih penggunaan minyak esensial sebagai bagian dari terapi bagi penjagaan kesehatan dan penyembuhan penyakit. Meskipun begitu, penggunaan aroma terapi secara modern masih terus dilanjutkan dan dikembangkan di Perancis sampai 1930-an. Upaya ini tentu saja atas jasa Gattefosse, seorang ahli kimia berkebangsaan Perancis, yang pada tahun 1928 menulis buku '*Aroma Therapie*'.

Pada awal abad ke-20, Gattefosse pun mulai banyak mencurahkan perhatian pada sifat-sifat kimiawi dari minyak yang terkandung dalam tumbuhan. Maka tidak mengherankan jika banyak sekali dari hasil karya tulisnya yang memaparkan tentang manfaat minyak esensial untuk kepentingan pengobatan. Di antaranya untuk pengobatan

kanker kulit, ganggren, luka bakar, infeksi bakterial serta penyakit kronis lainnya. Atas jasanya tersebut Gattefosse kemudian ditetapkan sebagai 'Bapak Aroma Terapi' modern.

Selama Perang Dunia II, pengalaman Gattefosse diikuti oleh Jean Valnet, seorang dokter tentara dari Perancis. Ia pun mulai mempraktikkan cara penggunaan aroma terapi untuk mengobati para serdadu yang cedera di medan perang. Atas keberhasilannya itu, Valnet pun pada tahun 1964 menulis buku '*Aroma Therapie*' yang masih dipakai hingga saat ini sebagai buku pegangan aroma terapi.

Di tanah air, aroma terapi sendiri telah dikenal sejak lama. Namun secara historis baru tercatat pada masa kerajaan Mataram Islam. Pemanfaatan bahan-bahan aroma terapi yang berasal dari tumbuhan telah didokumentasikan secara cermat dan teliti pada masa kini. Catatan mengenai penggunaan aroma terapi tersebut terkumpul dalam bentuk resep-resep kecantikan dan resep-resep wewangian alami bernama *Serat Primbon Jampi Jawi*. Hal ini dilakukan oleh Banginda Sri Sultan Hamengku Buwono II, Raja Mataram (1792-1828). Buku itu merupakan bukti sejarah bahwa leluhur kita tidak semata-mata memperhatikan perihal ilmu kesehatan tubuh, melainkan tentang ilmu perawatan tubuh atau kosmetika.

Bumbu dapur juga merupakan bahan aroma terapi

Aroma terapi sendiri dipopulerkan di Indonesia oleh beberapa ahli penata kecantikan Indonesia setelah mereka menimba pengalaman di Eropa, sebagai oleh-oleh dari acara Post XXXV Cidesco World Congress Aroma Therapy Course pada tahun 1981 di Wina, Austria. Hal itu mengingat pada waktu sebelumnya memang amat jarang atau bahkan kurang begitu dikenal istilah *aroma terapi*.

Dalam perkembangan selanjutnya, eksistensi aroma terapi menjadi lebih populer dengan adanya klinik ‘spa’ yang mulai menjamur di berbagai pelosok negeri. Spa adalah mata air panas yang mengandung mineral atau tempat yang banyak dikunjungi orang karena mata airnya yang berkhasiat. Spa telah dikenal sejak dahulu kala yakni ketika menek moyang kita melakukan perawatan kulitnya dengan mandi berendam air belerang ataupun dengan bunga setaman.

Konon Ratu Ken Dedes juga merawat kecantikannya dengan ‘spa’, yaitu mandi di air pancuran dan berendam air rempah serta bunga setaman. Pada saat ini, ‘spa’ telah dikembangkan guna memperoleh perawatan kecantikan dan penyembuhan berbagai penyakit secara maksimal.

- **Kelebihan dan Keunggulan Aroma Terapi**

Aroma terapi merupakan salah satu di antara metoda pengobatan kuno yang masih dapat bertahan hingga kini. Metoda penyembuhan ini sudah berlangsung secara turun-temurun. Sehingga wajar apabila ketertarikan dan respons masyarakat terhadap aroma terapi menjadi semakin besar. Sekalipun metoda yang digunakannya tergolong sederhana, namun cara terapi ini memiliki beberapa keunggulan dan kelebihan dibandingkan dengan metoda penyembuhan lainnya.

1. Biaya yang dikeluarkan relatif murah.
2. Bisa dilakukan dalam berbagai tempat dan keadaan.
3. Tidak mengganggu aktivitas yang bersangkutan.
4. Dapat menimbulkan rasa senang pada orang lain.
5. Cara pemakaiannya tergolong praktis dan efisien.
6. Efek zat yang ditimbulkannya tergolong cukup aman bagi tubuh.
7. Khasiatnya terbukti cukup manjur dan tidak kalah dengan metoda terapi lainnya.

- **Manfaat Aroma Terapi**

Berdasarkan pengalaman empiris pada masa lampau, aroma terapi memiliki banyak khasiat dan manfaat yang cukup banyak. Adapun manfaat penting yang dapat diperoleh dari metoda aroma terapi adalah sebagai berikut.

1. Merupakan bagian utama dari parfum keluarga, yaitu dengan memberikan sentuhan keharuman dan suasana wewangian yang menyenangkan; ketika sedang berada di rumah maupun bepergian.
2. Dapat digunakan sebagai pelengkap kosmetika seperti body lotion, body scrub, body wash, body mask, message oil, herbal bath, dan sebagainya, sehingga dapat menjadikan kulit tubuh lebih halus, bersih, segar dan tampak aura kecantikannya.
3. Merupakan salah satu metoda perawatan yang tepat dan efisien dalam menjaga tubuh agar tetap sehat.
4. Banyak dimanfaatkan dalam pengobatan, khususnya untuk membantu penyembuhan beragam penyakit, meskipun lebih ditujukan sebagai terapi pendukung (*support therapy*).
5. Dapat membantu kelancaran fungsi sistem tubuh *(improving body functions)*, antara lain, dengan cara mengembalikan keseimbangan bioenergi tubuh.
6. Membantu meningkatkan stamina dan gairah seseorang, walaupun sebelumnya tidak atau kurang memiliki gairah dan semangat hidup.

7. Dapat menumbuhkan perasaan yang tenang pada jasmani, pikiran dan rohani (*soothing the physical, mind and spiritual*), dapat menciptakan suasana yang damai, serta dapat menjauhkan dari perasaan cemas dan gelisah.
8. Mampu menghadirkan rasa percaya diri, sikap yang berwibawa, jiwa pemberani, sifat familiar, perasaan gembira, damai, juga suasana romantis.
9. Merupakan bahan antiseptik dan antibakteri alami yang dapat menjadikan makanan ataupun jasad renik menjadi lebih awet.

- **Jenis-jenis Aroma Terapi**

Terapi dengan menggunakan minyak esensial dapat dilakukan secara internal maupun eksternal. Penggunaan cara terapi yang tepat akan sangat membantu daya kerja bahan aktif sekaligus efisien dan akurat dalam penggunaan sediaan aroma terapi. Meskipun demikian, setiap bahan yang akan digunakan perlu diketahui terlebih dahulu efektivitas bahan aktifnya. Hal ini bertujuan untuk memperoleh efek terapi yang optimal dan tepat-guna.

- **Terapi secara Internal**

Dalam bentuk minyak maupun cairan encer, minyak esensial yang murni dapat dikonsumsi langsung secara *oral* (dimakan atau diminum lewat mulut) dan *inhalasi* (dihirup lewat hidung). Contoh-contoh dari minyak esensial jenis

ini, antara lain, seperti minyak: pipermin, cengkeh, adas manis, selasih, menthol, rosemary, camomile, bergamot, basil, sirih, dan lain-lain. Beberapa produk berbahan baku minyak esensial ini juga telah diproduksi, antara lain, dalam bentuk tablet hisap.

1. Terapi melalui Oral

Cara penggunaan minyak esensial dalam terapi lewat oral ini pada prinsipnya hampir sama seperti ketika kita menggunakan obat-obatan dalam terapi oral lain. Sebelum mulai terapi, minyak esensial yang akan digunakan harus diencerkan terlebih dahulu ke dalam pelarut air yang non-alkoholik, dalam konsentrasi kurang dari 1% (satu persen). Konsentrasi pengenceran ini tergantung pada beberapa faktor, antara lain:

(a) Jenis penyakit yang akan diobati

(b) Minyak esensial yang akan dipakai

(c) Metoda terapi yang akan digunakan

Dalam aroma terapi internal, bahan-bahan aromatis yang telah dikonsumsi akan masuk ke dalam sistem jaringan tubuh bagian dalam (lambung). Bahan-bahan tersebut akan menjadi granul-granul halus, dimana zat aktifnya akan lebih mudah terlepas dan larut. Tahap ini disebut *fase biofarmasi*. Zat-zat yang larut tersebut selanjutnya akan mengalami absorpsi, distribusi, metabolisme, dan juga ekskresi di dalam tubuh dan disebut *fase farma-kokinetik*. Sediaan berupa zat aktif tersebut juga akan mengalami *fase farmakodinamika* dimana zat aktif dalam sediaan minyak tersebut akan berinteraksi dengan resep-tor di tempat sasaran (*target site*) kerja untuk kemudian memberikan efek terapinya.

2. Terapi melalui Inhalasi

Seperti diketahui sensor indera penciuman pada manusia memiliki tingkat kepekaan lebih tajam dan sensitif. Keta-jaman indera penciuman ini dapat mencapai 10.000 kali lebih kuat daripada indera perasa. Karenanya, terapi de-ngan melalui hirupan atau inhalasi ini memiliki efek yang kuat terhadap organ-organ sensorik yang dilalui bahan ak-tif minyak esensial.

Alat bantu aroma terapi internal secara inhalasi

Terapi inhalasi sangat berguna untuk mengatasi dan meringankan keadaan-keadaan yang berhubungan dengan kondisi kesehatan tubuh seseorang. Khususnya penyakit yang berhubungan dengan gangguan saluran pernapasan dan gangguan-gangguan sistem tubuh lainnya. Adapun maksud dari cara terapi ini adalah untuk menyalurkan khasiat zat-zat yang dihasilkan oleh minyak esensial secara langsung. Yaitu, dengan mengalirkan uap minyak esensial secara langsung atau melalui alat bantu aroma terapi. Seperti tabung inhaler dan spray, anglo, lilin ataupun pemanas elektrik. Zat-zat yang dihasilkan dapat berupa gas, tetes-tetes uap yang halus, asap, serta uap

sublimasi yang akan terhirup lewat hidung dan tertelan lewat mulut.

Aroma zat-zat minyak esensial yang berupa tetes-tetes uap halus atau dalam bentuk lainnya itu akan membasahi saluran pernapasan, yaitu dengan cara membasahi bagian selaput lendir pada hidung, farinks, larinks, trakhea, bronkus, bronkhioli, dan alveoli. Di samping itu, uap dan asap minyak esensial ini juga bisa mempengaruhi kondisi psikis seseorang melalui rangsangan yang diterima oleh ujung-ujung saraf penciuman yang terdapat di dalam selaput lendir hidung, atau daerah respons saraf pada organ lain yang dilalui tetes-tetes uap minyak esensial tersebut.

- **Terapi secara Eksternal**

Secara umum, penggunaan aroma terapi lebih banyak dilakukan secara eksternal di luar tubuh dibandingkan secara internal dari dalam tubuh. Sebagai bahan untuk obat-obatan, minyak esensial mudah terserap bila kontak langsung dengan lapisan kulit. Meskipun demikian, terapi ini lebih optimal jika dilakukan dengan menggunakan cara yang tepat. Beberapa metoda yang sering dilakukan di antaranya berupa *pemijatan* dan dengan *terapi air.*

1. Terapi Pemijatan (Massage)

Pemijatan (massage) termasuk salah satu cara terapi yang sudah berumur tua. Meskipun metoda ini tergolong seder-

hana, namun cara terapi ini masih sering digunakan. Bahkan dewasa ini semakin banyak para ahli kesehatan yang menggunakannya untuk membantu pengobatan modern.

Tipe Pijat Swedia

Cara pemijatan ini dapat dilakukan dengan suatu gerakan khusus melalui *petrissage* (mengeluti, meremas, mengerol dan mencubit); *effleurage* (usapan dan belaian); *friction* (gerakan menekan dengan cara memutar-mutarkan telapak tangan atau jari). Ini sangat berguna untuk melancarkan sistem peredaran darah dan getah bening, mengendurkan otot-otot dan ujung-ujung saraf, mengurangi nyeri, letih, pegal-linu, serta untuk menjaga kesegaran tubuh.

Tipe Pijat Shiatzu

Merupakan salah satu metode pengobatan tradisional 'timur' yang berasal dari negeri Cina dan telah berlangsung sejak berabad-abad. Cara ini lebih mengutamakan tekanan (*pressure*) pada daerah-daerah titik saraf, yang lebih dikenal sebagai 'titik-titik akupuntur', atau sering disebut pijat *akupresur* atau *tusuk jari*. Tujuan dan kegunaannya ialah untuk mengembalikan keseimbangan bioenergi. Cara pemijatan shiatzu ini meliputi teknik pijat penekanan (*pressing*) itu sendiri dan teknik pemanasan (*moksibasi*).